

HF 京都亀岡店 バーチャルスタジオタイムスケジュール

HYPER FIT24 京都亀岡店

バーチャルスタジオ タイムスケジュール

HYPER FIT 24

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
0:00								0:00
1:00								1:00
2:00								2:00
3:00								3:00
4:00								4:00
5:00								5:00
6:00								6:00
7:00	7:00~7:16 カラダ目覚める ストレッチ	7:00~7:26 簡化24太極拳	7:00~7:30 やさしいストレッチ	7:00~7:30 CARDIO DANSE 30	7:00~7:19 骨盤・背骨ストレッチ	7:00~7:35 膝のセルフケア	7:00~7:28 全身ストレッチ	7:00
8:00	8:00~8:30 やさしいストレッチ	8:00~8:28 全身ストレッチ	8:00~8:17 サーキット トレーニング	8:00~8:15 ダイエット エクササイズ	8:00~8:41 簡単カンファ エクササイズ	8:00~8:30 バーニングファイター 10	8:00~8:23 CARDIO WORKOUT 20	8:00
9:00	9:00~9:35 初級エアロ	9:00~9:32 ボクシング エクササイズ	9:00~9:29 初級エアロ 19	9:00~9:35 膝のセルフケア	9:00~9:28 全身ストレッチ	9:00~9:21 らくらくピラティス	9:00~9:11 ダンスエクササイズ 滝汗☆脂肪燃焼	9:00
10:00	10:00~10:30 CARDIO DANSE 30	10:00~10:31 はじめてエアロ 1	10:00~10:41 簡単カンファ エクササイズ	10:00~10:40 スタイルアップヨガ	10:00~10:24 サーキット トレーニング	10:00~10:32 ボクシング エクササイズ	10:00~10:21 ストレッチ	10:00
11:00	11:00~11:26 簡化24太極拳	11:00~11:29 簡単カンファ エクササイズ 3	11:00~11:35 膝のセルフケア	11:00~11:31 はじめてエアロ 1	11:00~11:20 猫背改善 ピラティス	11:00~11:21 らくらくピラティス	11:00~11:41 簡単カンファ エクササイズ	11:00
12:00	12:00~12:41 簡単カンファ エクササイズ	12:00~12:18 下半身引き締め エクササイズ 1	12:00~12:23 CARDIO WORKOUT 20	12:00~12:49 ピラティス 1	12:00~12:39 お腹周り引き締め 動画コレクション	12:00~12:41 簡単カンファ エクササイズ	12:00~12:47 ピラティス	12:00
13:00	13:00~13:20 CARDIO DANSE 20	13:00~13:35 初級エアロ	13:00~13:43 初中級ダンスエアロ	13:00~13:29 初級エアロ 19	13:00~13:31 はじめてエアロ 1	13:00~13:30 姿勢改善ピラティス	13:00~13:30 CARDIO DANSE 30	13:00
14:00	14:00~14:21 らくらくピラティス	14:00~14:15 二の腕・背中 すっきりピラティス	14:00~14:21 らくらくピラティス	14:00~14:24 サーキット トレーニング	14:00~14:25 簡単ストレッチ	14:00~14:31 入門エアロ 3	14:00~14:30 やさしいストレッチ	14:00
15:00	15:00~15:29 コアトレーニングvol.1	15:00~15:23 体引きあがる 細くなるストレッチ	15:00~15:16 お尻がほぐれる 股関節エクササイズ	15:00~15:23 体引きあがる 細くなるストレッチ	15:00~15:30 シェイプアップ エクササイズ	15:00~15:42 立位姿勢改善 ピラティス	15:00~15:35 膝のセルフケア	15:00
16:00	16:00~16:30 サーキット トレーニング	16:00~16:45 ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ	16:00~16:15 二の腕・背中 すっきりピラティス	16:00~16:29 美尻エクササイズ	16:00~16:37 骨ナビ	16:00~16:18 ダンスエクササイズ お腹周りシェイプアップ	16:00~16:20 体の歪みを整える プレートトレーニング	16:00
17:00	17:00~17:39 お腹周り引き締め 動画コレクション	17:00~17:20 CARDIO DANSE 20	17:00~17:27 美脚ヨガ	17:00~17:30 ルームサーキット トレーニング 2	17:00~17:23 CARDIO WORKOUT 20	17:00~17:45 ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ	17:00~17:24 HIIT	17:00
18:00	18:00~18:30 CARDIO DANSE 30	18:00~18:24 HIIT	18:00~18:30 ルームサーキット トレーニング 2	18:00~18:21 らくらくピラティス	18:00~18:30 バーニングファイター 10	18:00~18:23 CARDIO WORKOUT 20	18:00~18:40 スタイルアップヨガ	18:00
19:00	19:00~19:34 Beauty shape up Yoga	19:00~19:30 CARDIO DANSE 30	19:00~19:39 お腹周り引き締め 動画コレクション	19:00~19:30 サーキット トレーニング	19:00~19:49 ピラティス 1	19:00~19:20 CARDIO DANSE 20	19:00~19:23 CARDIO WORKOUT 20	19:00
20:00	20:00~20:21 Beauty Building トレーニング	20:00~20:40 スタイルアップヨガ	20:00~20:30 CARDIO DANSE 30	20:00~20:24 HIIT	20:00~20:30 ルームサーキット トレーニング 2	20:00~20:21 らくらくピラティス	20:00~20:30 バーニングファイター 10	20:00
21:00	21:00~21:20 CARDIO DANSE 20	21:00~21:23 CARDIO WORKOUT 20	21:00~21:40 スタイルアップヨガ	21:00~21:30 CARDIO DANSE 30	21:00~21:39 お腹周り引き締め 動画コレクション	21:00~21:30 サーキット トレーニング	21:00~21:49 ピラティス 1	21:00
22:00	22:00~22:21 らくらくピラティス	22:00~22:20 CARDIO DANSE 20	22:00~22:21 Beauty Building トレーニング	22:00~22:34 Beauty shape up Yoga	22:00~22:30 CARDIO DANSE 30	22:00~22:24 HIIT	22:00~22:30 ルームサーキット トレーニング 2	22:00
23:00								23:00

配信都合によりプログラムが予告なく変更となる場合がございます。

最新のプログラム情報に関しましては

右記のQRコードを読み込んでいただき確認頂くようお願い致します。



2025.10.1~2025.12.31